

# Fit for the Future? Entfalte Dein Agiles Potential



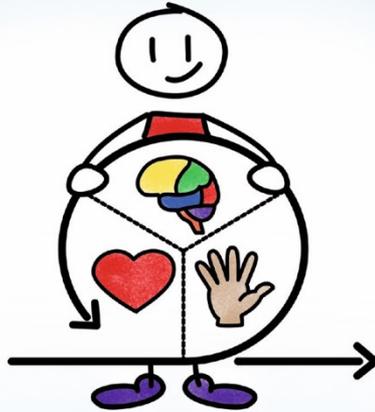
**Agile Days 2021**

November 15th and 16th



Melanie Wohnert

16. November 2021



Melanie Wohnert · Dietmar Wohnert

# Agilität beginnt im Kopf

Wie wir mit Achtsamkeit  
ein agiles Mindset entwickeln können

dpunkt.verlag

Thanks to:

Bettina Ruggeri with



**Wach und präsent  
nach dem Mittagessen?**

**1. Agilität in Unternehmen heute**

**2. Agilität und Menschen**

**3. Agilität im Menschen**

**→ Au weia!**

**4. Impulse für die eigene Agilität**

**5. Agil im Miteinander**

**6. Sich wandelnde Unternehmen**



**LET'S**

**DO**

**AGILE**



A cartoon illustration of three white, stick-figure-like characters standing on a beach, holding hands. They are looking up at a dark, stormy sky with heavy clouds. The background shows a body of water and a sandy beach. Each character has a speech bubble above their head containing text.

**Jeff**

**help**

**us!!**

**Was liegt im Werkzeugkoffer?**



# 1. Prozesse anpassen

Scrum

RAD

XP

DevOps

ScrumBan

Lean

Kanban

Jeff

help

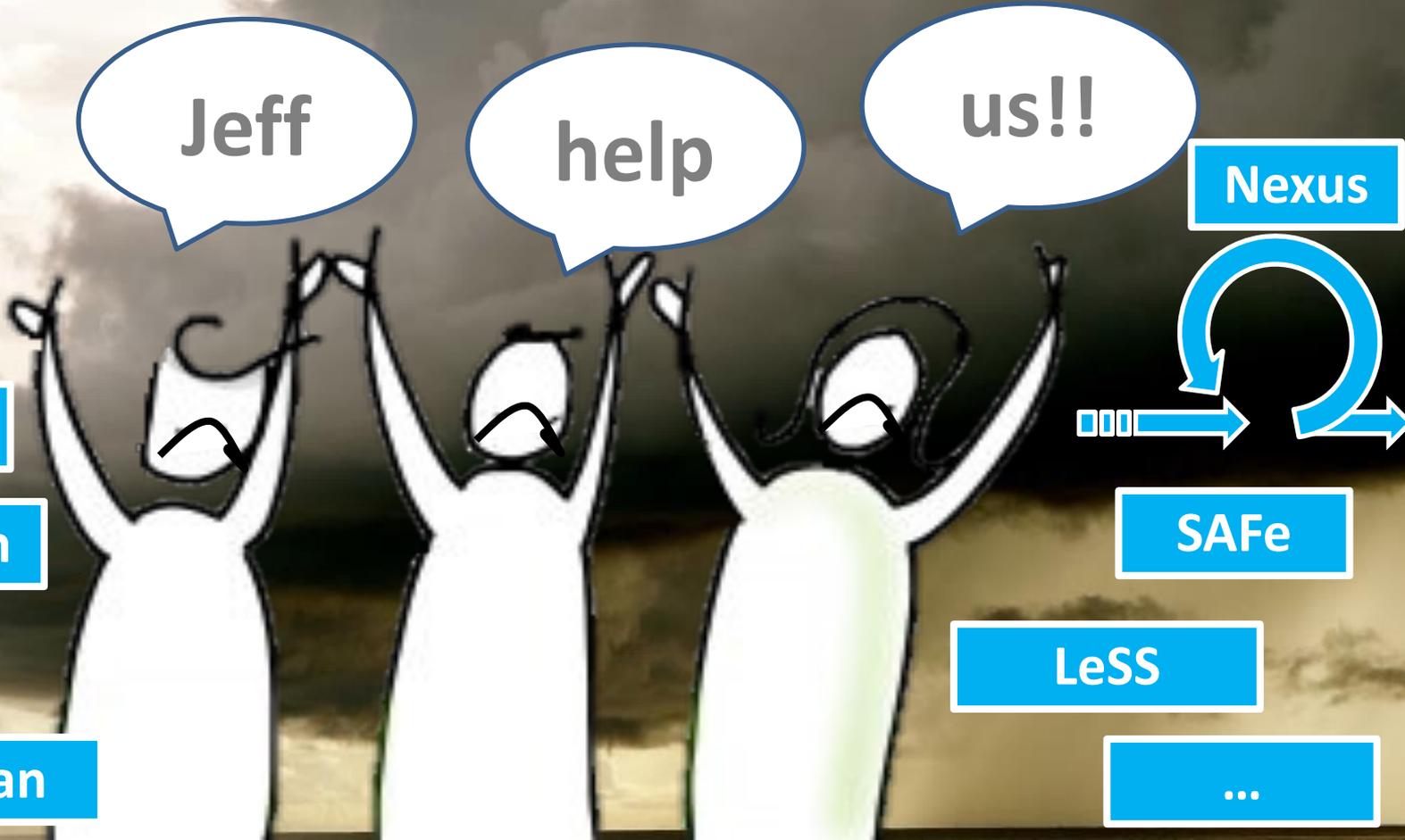
us!!

Nexus

SAFe

LeSS

...



## 2. Bessere Tools einführen



Jeff

help

us!!



### 3. Doku

Jeff

help

us!!



# Manifest für Agile Softwareentwicklung

Wir erschließen bessere Wege, Software zu entwickeln,  
indem wir es selbst tun und anderen dabei helfen.

Durch diese Tätigkeit haben wir diese Werte zu schätzen gelernt:

Individuen und Interaktionen mehr als Prozesse und Werkzeuge  
Funktionierende Software mehr als umfassende Dokumentation  
Zusammenarbeit mit dem Kunden mehr als Vertragsverhandlung  
Reagieren auf Veränderung mehr als das Befolgen eines Plans

Das heißt, obwohl wir die Werte auf der rechten Seite wichtig finden,  
schätzen wir die Werte auf der linken Seite höher ein.

**Bisheriges Inspect  
& Adapt**

# Manifest für Agile Softwareentwicklung

Wir erschließen bessere Wege, Software zu entwickeln,  
indem wir es selbst tun und anderen dabei helfen.

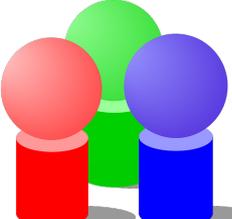
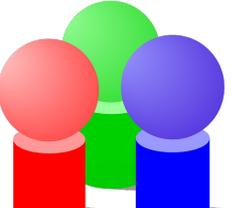
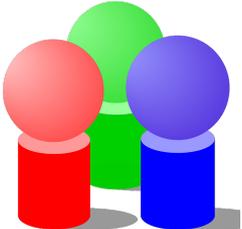
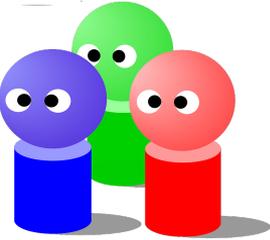
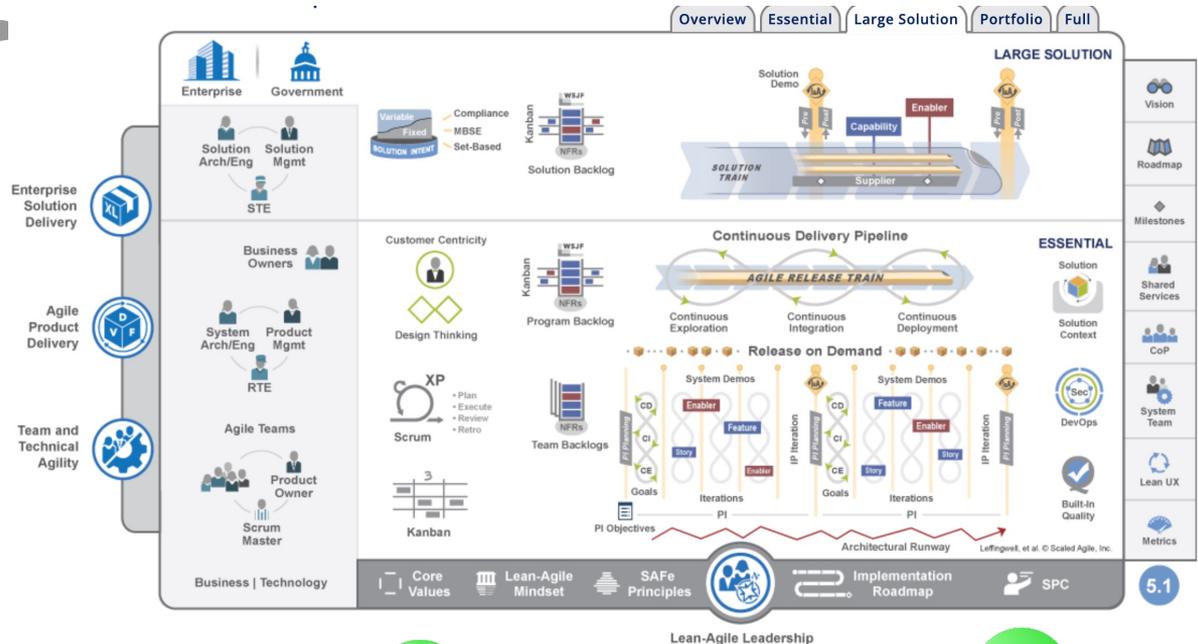
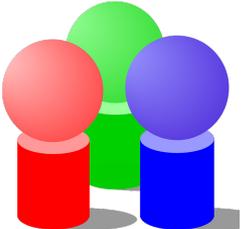
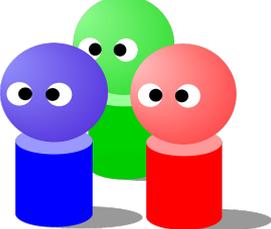
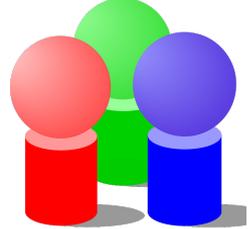
Durch diese Tätigkeit haben wir diese Werte zu schätzen gelernt:



Individuen und Interaktionen mehr als Prozesse und Werkzeuge  
Funktionierende Software mehr als umfassende Dokumentation  
Zusammenarbeit mit dem Kunden mehr als Vertragsverhandlung  
Reagieren auf Veränderung mehr als das Befolgen eines Plans

Das heißt, obwohl wir die Werte auf der rechten Seite wichtig finden,  
schätzen wir die Werte auf der linken Seite höher ein.

# Pseudo-agiler Ansatz



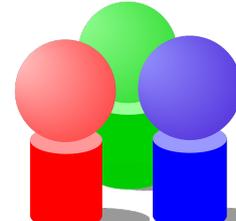
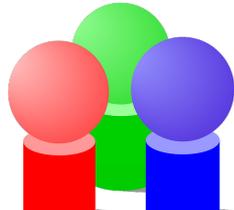
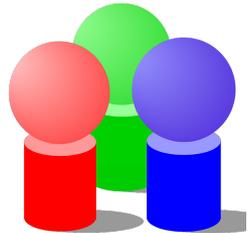
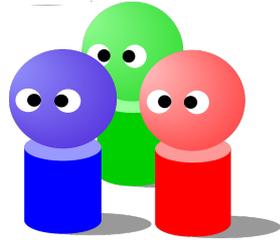
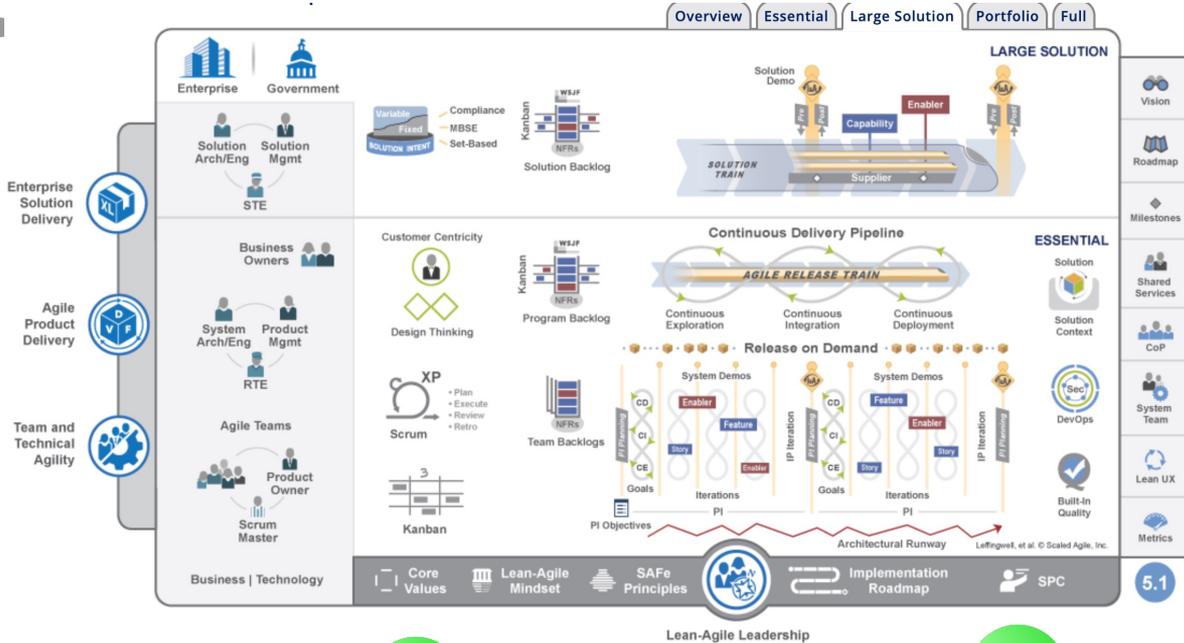
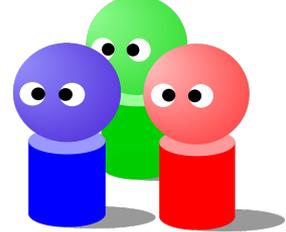
# Agiler Ansatz



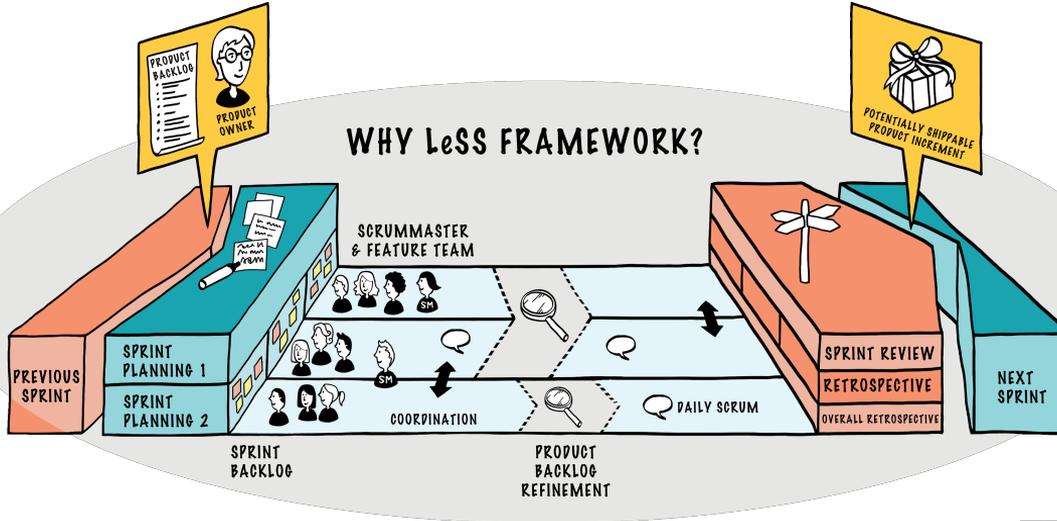
**1. Menschen im Mittelpunkt. → ?**



# Wandel im pseudo-agilen Ansatz

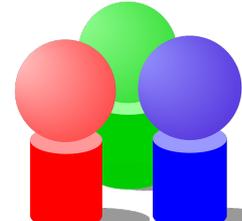
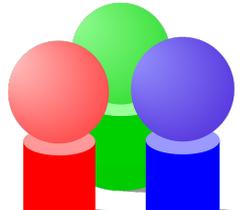
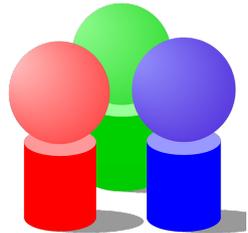
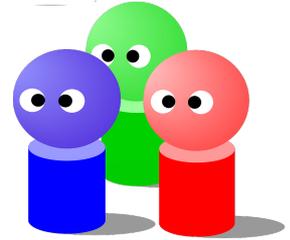
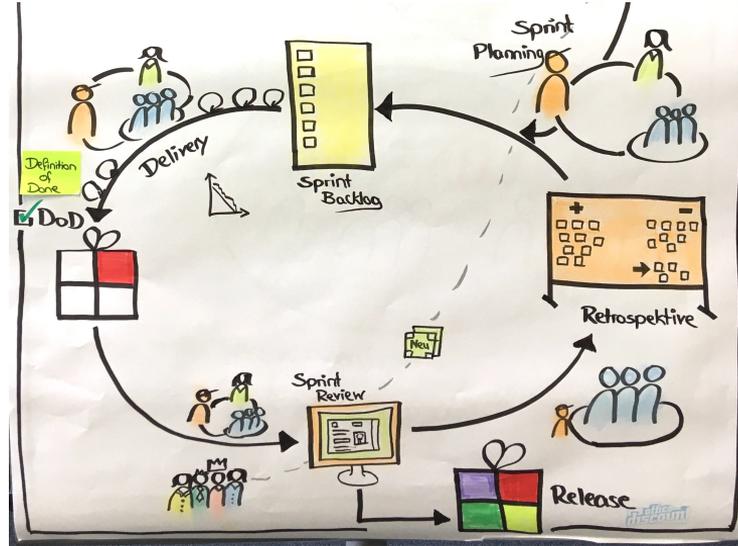
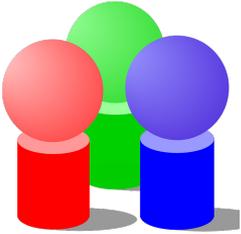
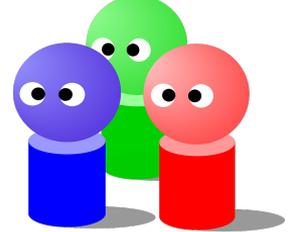


# Wandel im pseudo-agilen Ansatz

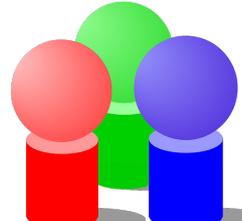
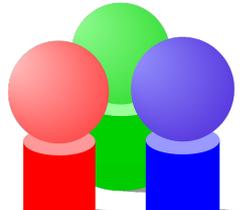
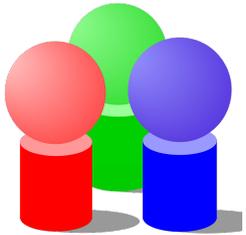
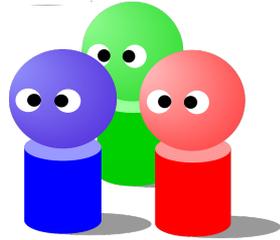
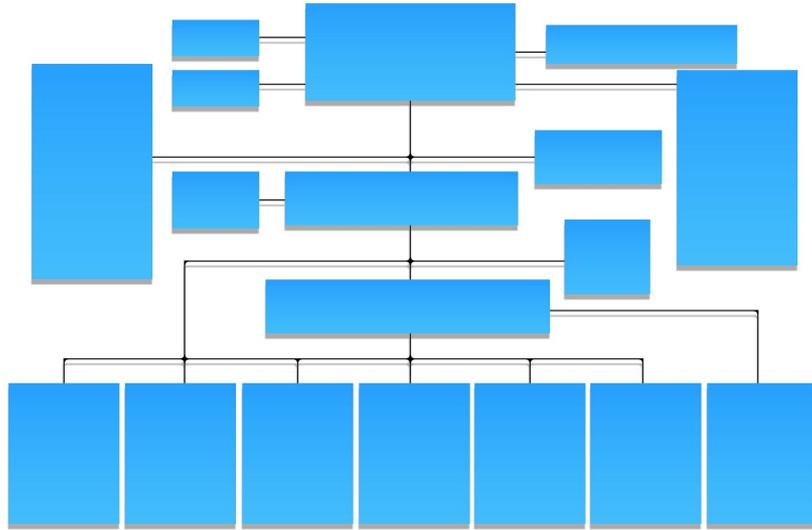
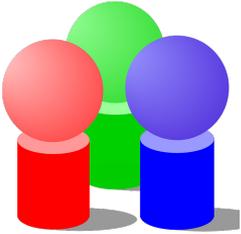
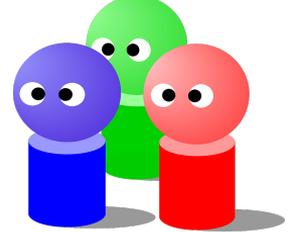


<http://less.works> (cc) BY-ND

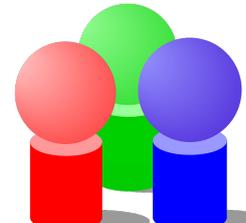
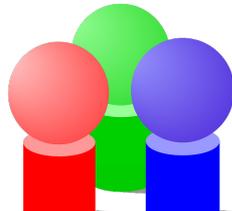
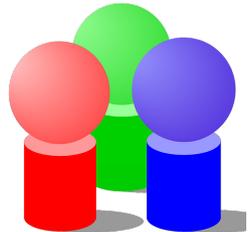
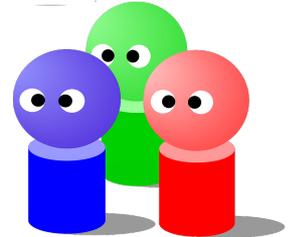
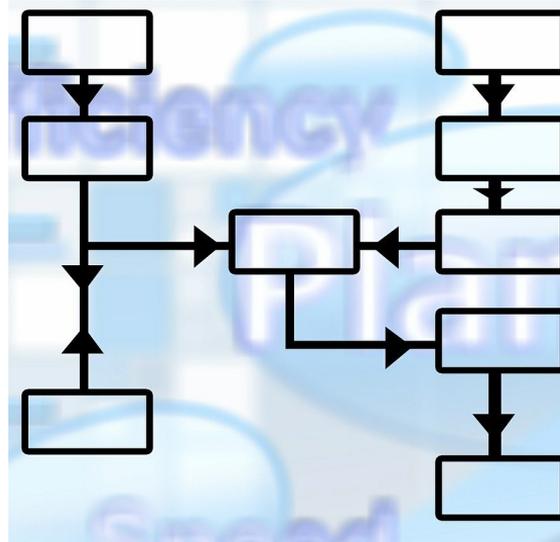
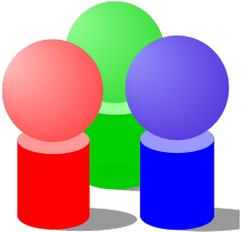
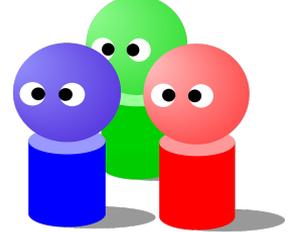
# Wandel im pseudo-agilen Ansatz



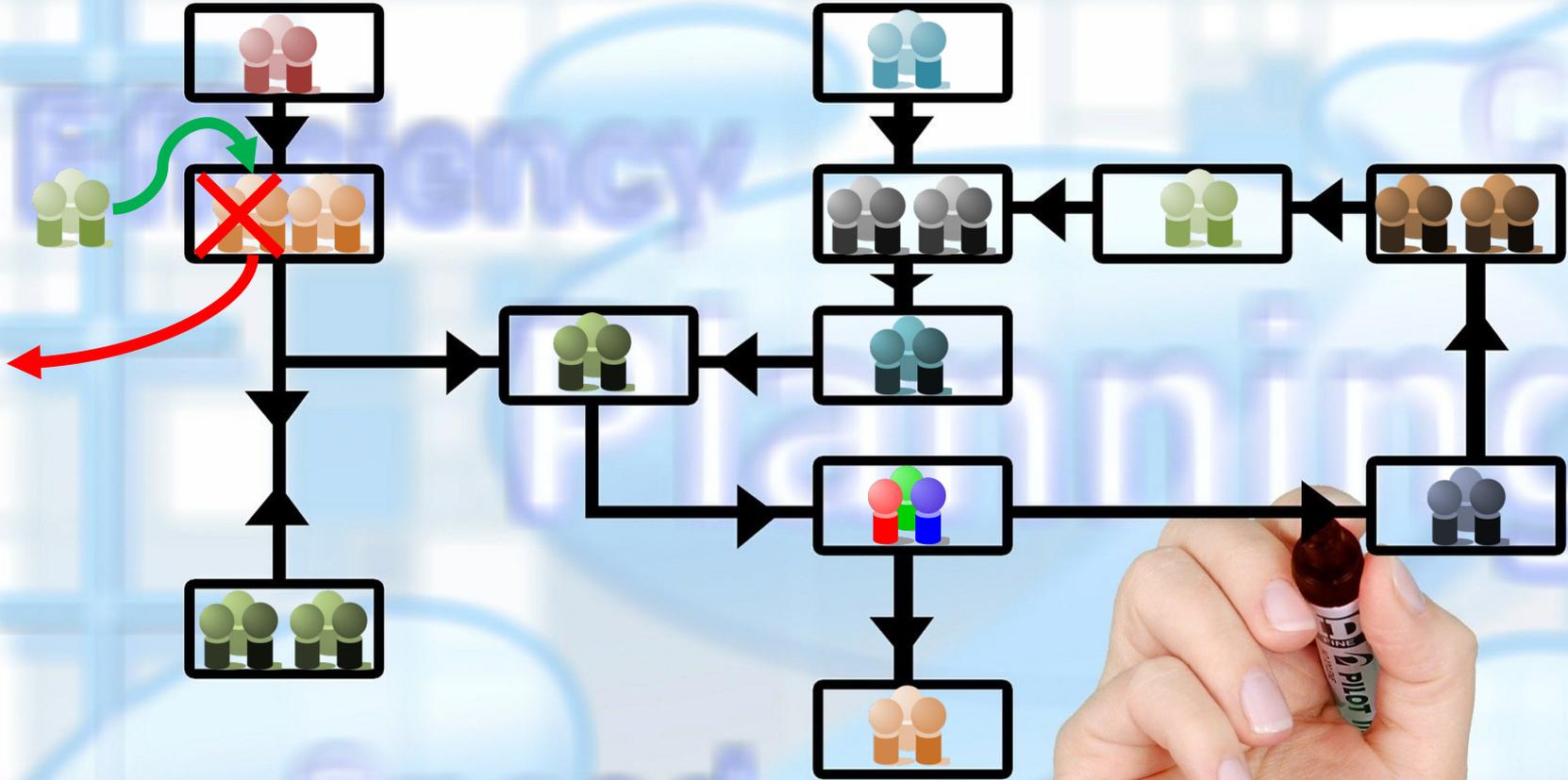
# Wandel im pseudo-agilen Ansatz



# Wandel im pseudo-agilen Ansatz



# Wandel im pseudo-agilen Ansatz



# Wandel im echt-agilen Team?



LET'S

~~DO~~  
BE

AGILE



DOING Agile

≠

BEING Agile

1. Menschen im Mittelpunkt!
2. **Agiler Wandel gelingt nur, wenn wir agil sind.**

# AGILE BRAUCHT...



Echte  
Selbstorganisation



Mut aktiv  
zu gestalten



Miteinander  
im Team



„Welcome Change“  
als Haltung



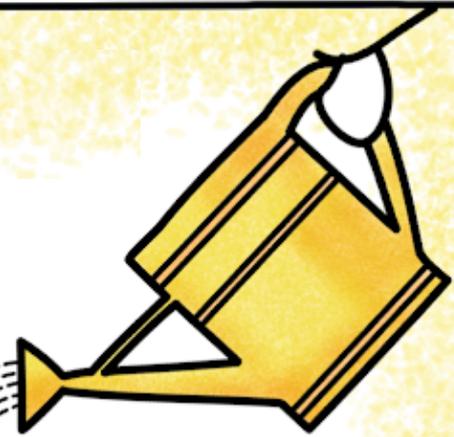
Gelebte  
Einfachheit



Fehler =  
Lernchance



Inspect &  
Adapt



WIE AGIL BIN ICH?

ÄNDERUNGEN  
IM LEBEN?  
WILLKOMMEN!

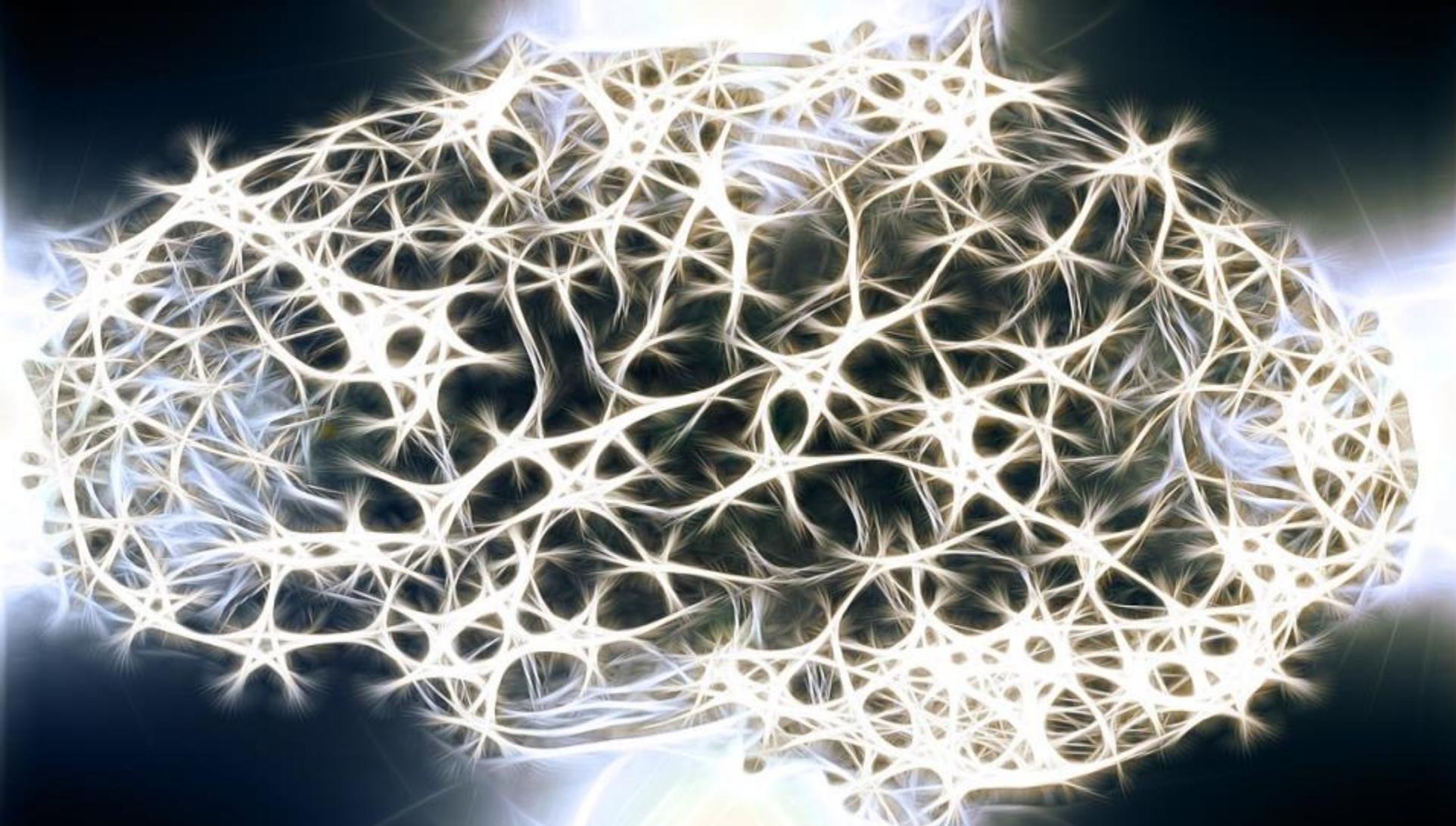
REGELMÄSSIGE  
SELBSTREFLEXION?

LEBE ICH  
EINFACHHEIT?

VERÄNDERE ICH  
MICH SELBST,  
MEIN DENKEN  
UND HANDELN?

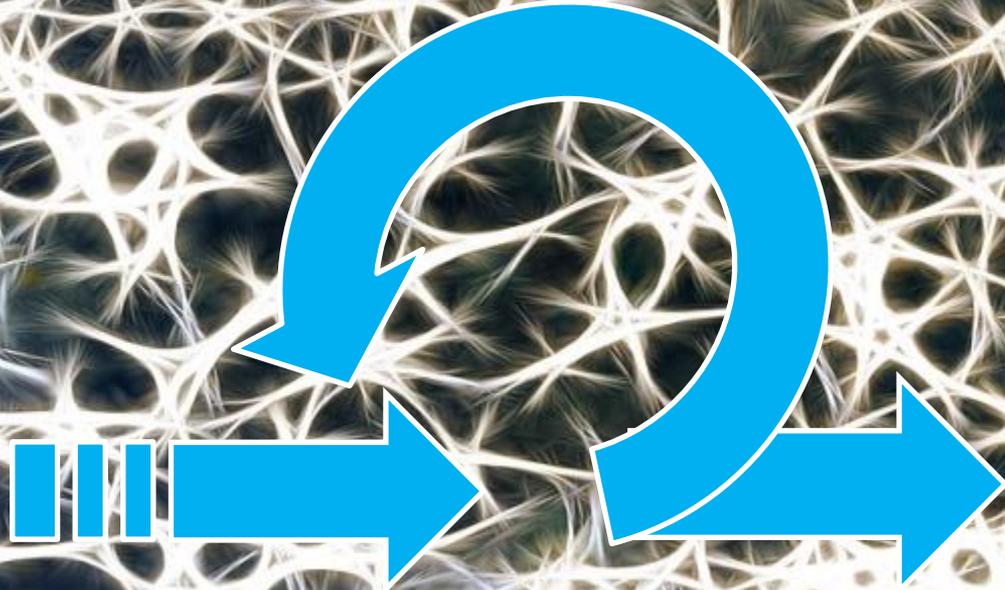
WO ERLEBE ICH MICH  
SELBST- ODER FREMDGESTEUERT?





- 1. Menschen im Mittelpunkt!**
- 2. Agiler Wandel gelingt nur, wenn wir agil sind.**
- 3. Agilität ist eine Frage des Mindsets.**

Was ist ein agiles Mindset?



„Fehler geben mir die  
Möglichkeit zu wachsen“

# GROWTH MINDSET

„Ich kann alles lernen“

„Der Erfolg anderer Menschen inspiriert mich.“

„Ich probiere gerne etwas  
neu oder anders aus.“

**angelehnt an:**

<https://www.talenttalks.net/developing-growth-mindset-core-future-skill/>

„Fehler sind die  
Grenzen meiner Fähigkeiten“

# FIXED MINDSET

„Entweder ich kann etwas oder eben nicht.“

„Ich bin so wie ich bin.“

„Mein Potential ist vorbestimmt.“

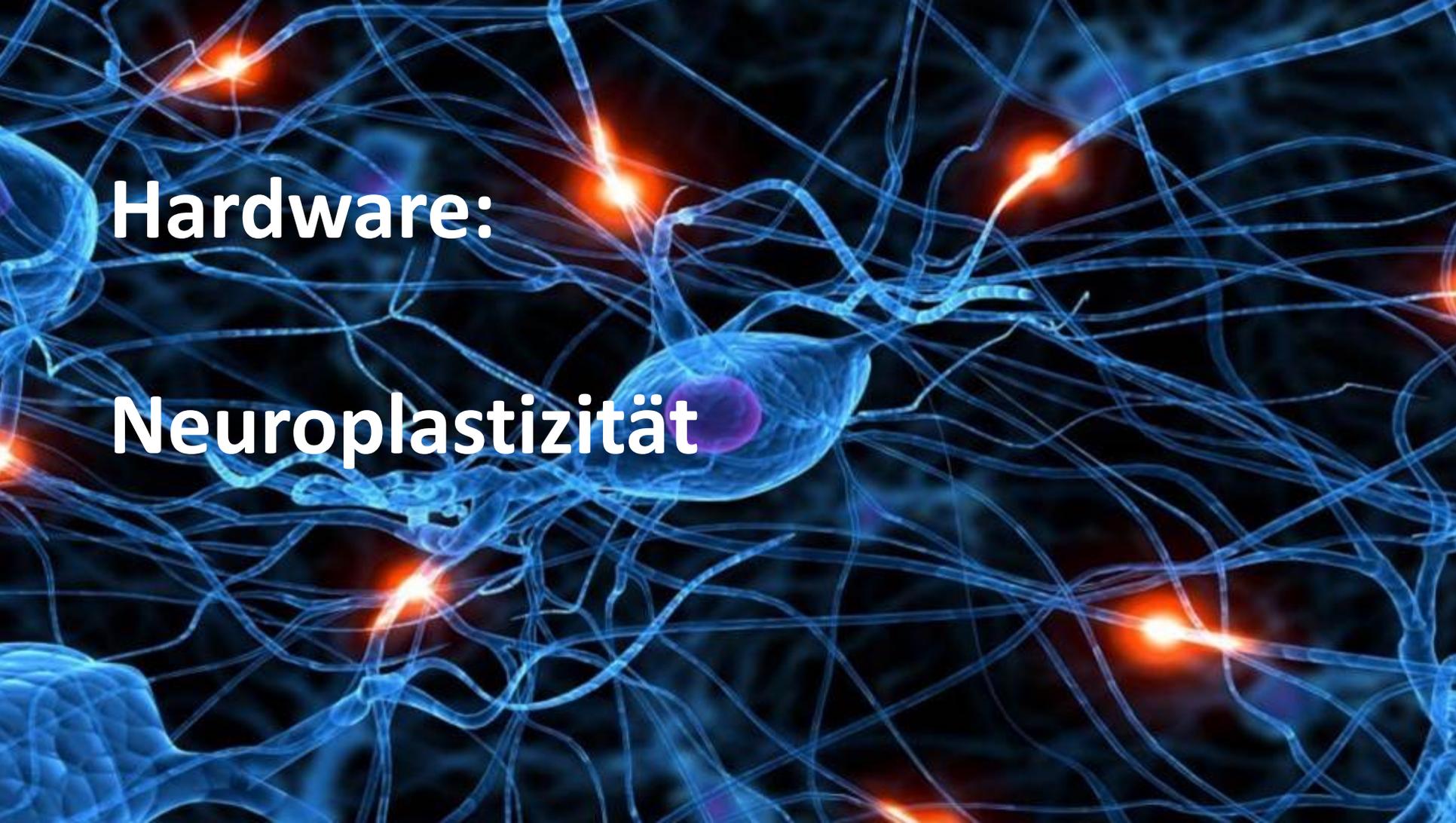
„Ich bleibe lieber in  
meiner Komfortzone.“

# Agile Mindset



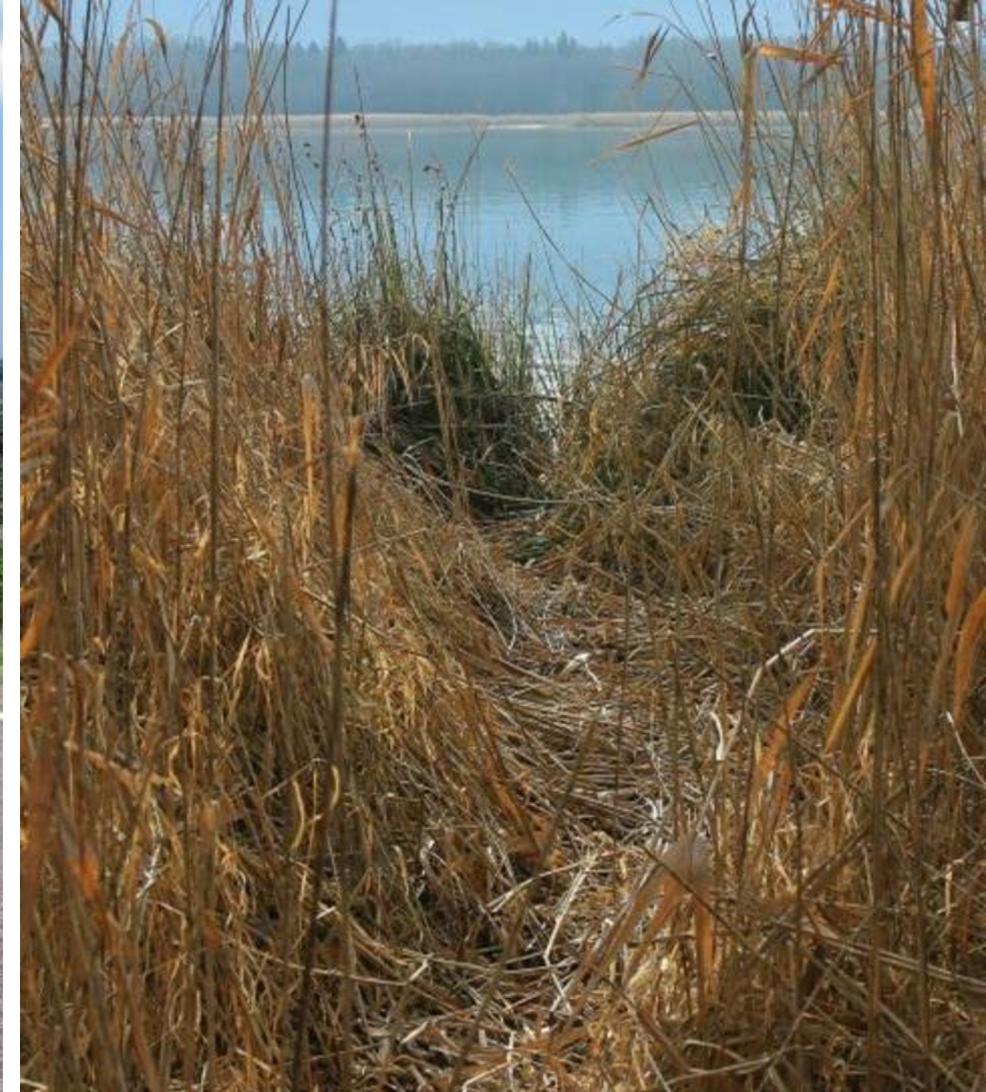
Was brauchen wir, um agil zu sein und zu bleiben /  
**unseren Geist flexibel zu halten /**  
**selbst immer weiter zu lernen und zu wachsen?**

- Entsprechende Hardware** – *Kann mein Hirn das?*
- Entwicklungsumgebung** – *Wie kann ich in die bisherigen (Hirn-)Strukturen eingreifen?*
- Intention / Begeisterung** – *Will ich das?*

A 3D rendering of a neural network. The image shows a complex web of glowing blue axons and dendrites. Several nodes, representing synapses or cell bodies, are highlighted with bright orange and red light. The background is dark, making the glowing structures stand out. The overall appearance is that of a highly interconnected and active neural circuit.

**Hardware:**

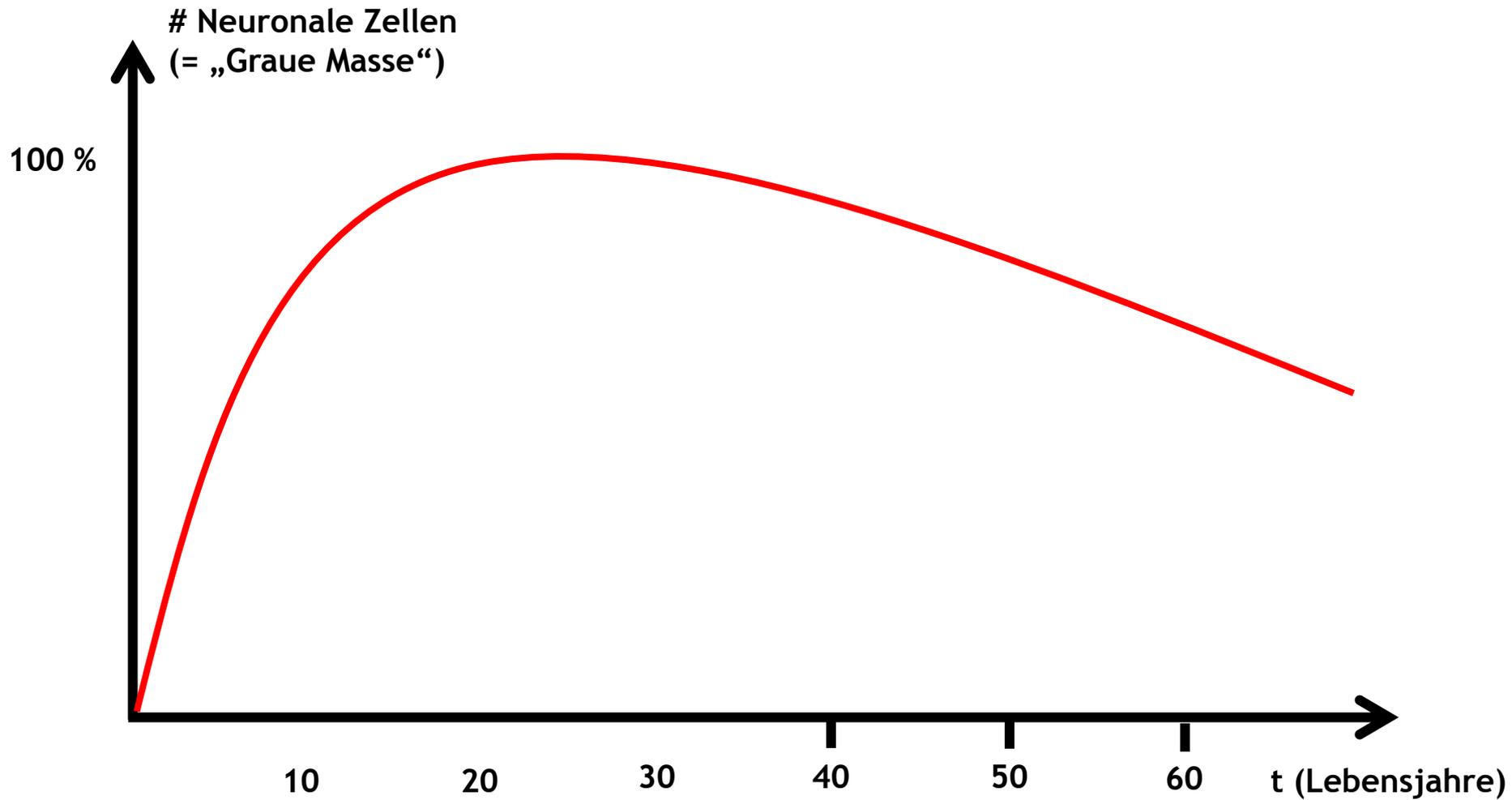
**Neuroplastizität**



Was brauchen wir, um agil zu sein und zu bleiben /  
**unseren Geist flexibel zu halten /**  
**selbst immer weiter zu lernen und zu wachsen?**

- Entsprechende Hardware** – *Kann mein Hirn das?*
- Entwicklungsumgebung** – *Wie kann ich in die bisherigen (Hirn-)Strukturen eingreifen?*
- Intention / Begeisterung** – *Will ich das?*

1. Menschen im Mittelpunkt!
2. Agiler Wandel gelingt nur, wenn wir agil sind.
3. Agilität ist eine Frage des Mindsets.
4. **Unsere Neurobiologie ist auf Agilität ausgelegt.**

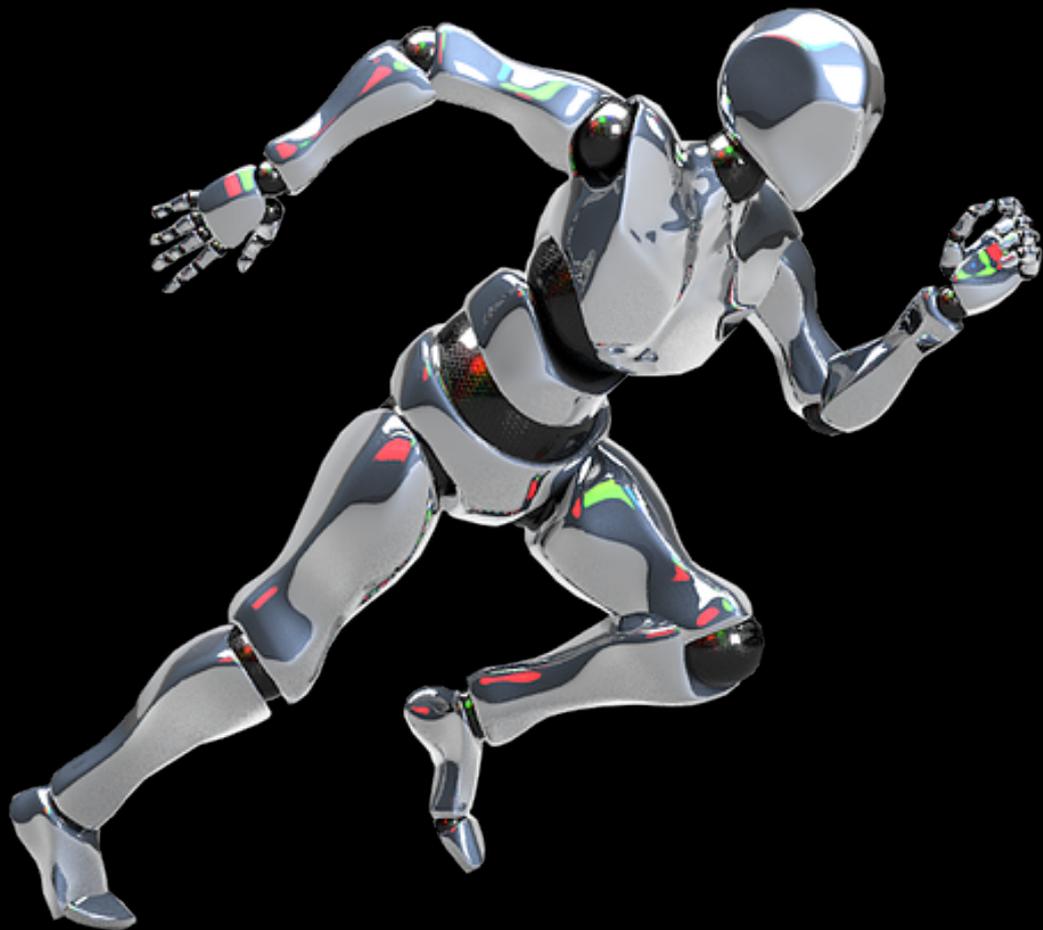




# Komfortzone



AUTOPILOT



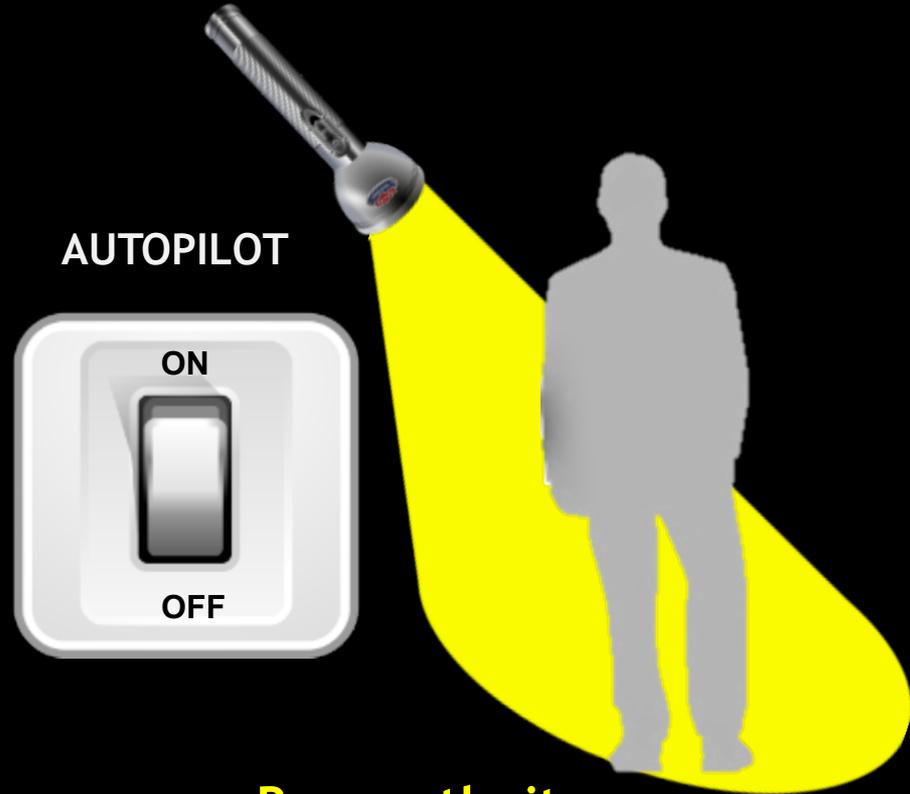
Was brauchen wir, um agil zu sein und zu bleiben /  
**unseren Geist flexibel zu halten /**  
**selbst immer weiter zu lernen und zu wachsen?**

- Entsprechende Hardware** – *Kann mein Hirn das?*
- Entwicklungsumgebung** – *Wie kann ich in die bisherigen (Hirn-)Strukturen eingreifen?*
- Intention / Begeisterung** – *Will ich das?*

# Betriebsmodi:



Autopilot-Modus



Bewusstheit



**Bewusstheit ist  
unsere Freiheit  
im neuronalen Netz**

**Bewusstheit ist  
die Entwicklungsumgebung  
für unser  
„human-embedded System“**



Was brauchen wir, um agil zu sein und zu bleiben /  
**unseren Geist flexibel zu halten /**  
**selbst immer weiter zu lernen und zu wachsen?**

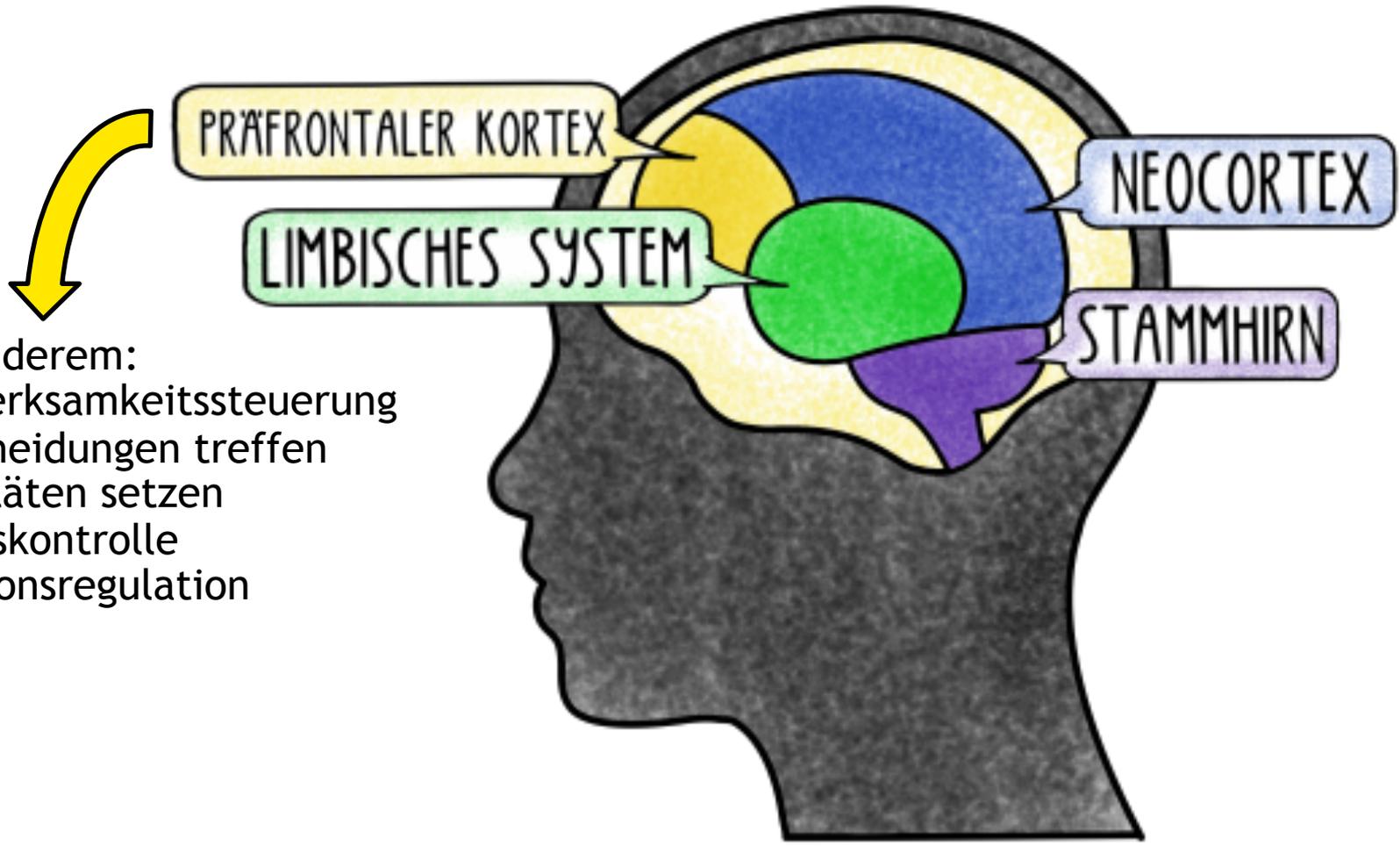
- Entsprechende Hardware** – *Kann mein Hirn das?*
- Entwicklungsumgebung** – *Wie kann ich in die bisherigen (Hirn-)Strukturen eingreifen?*
- Intention / Begeisterung** – *Will ich das?*



**Good news:**

**Wir alle haben agiles Potential!**

- 1. Menschen im Mittelpunkt!**
- 2. Agiler Wandel gelingt nur, wenn wir agil sind.**
- 3. Agilität ist eine Frage des Mindsets.**
- 4. Unsere Neurobiologie ist auf Agilität ausgelegt.**
- 5. Um agil handeln zu können brauchen wir Bewusstheit.**



PRÄFRONTALER KORTEX

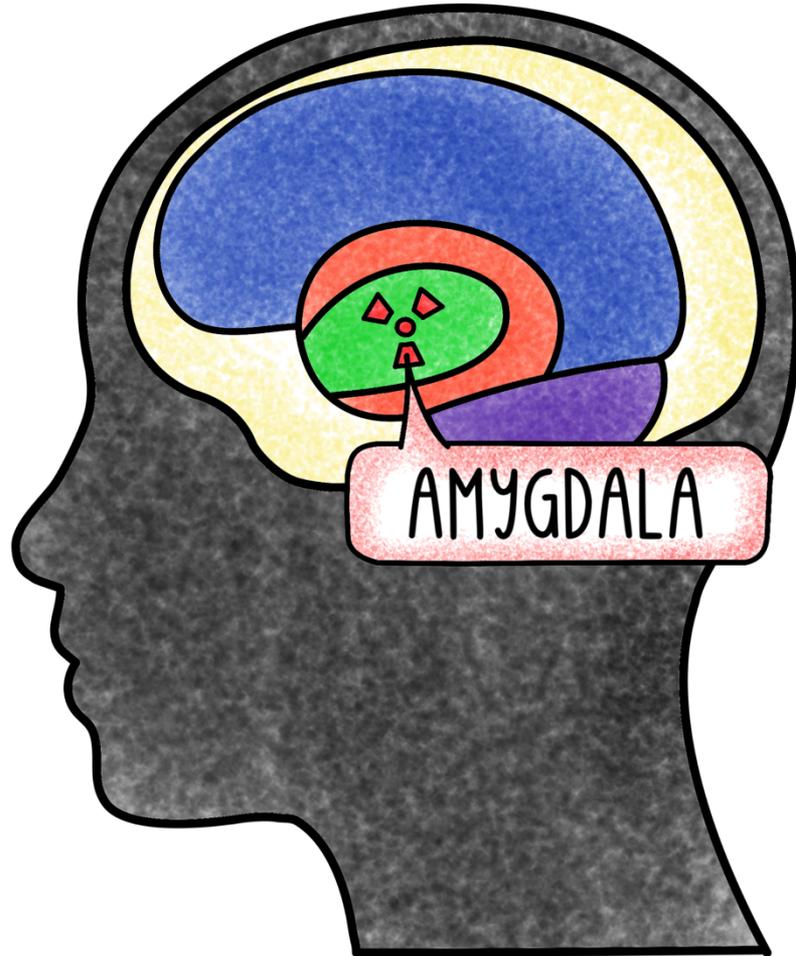
LIMBISCHES SYSTEM

NEOCORTEX

STAMMHIRN

Unter anderem:

- Aufmerksamkeitssteuerung
- Entscheidungen treffen
- Prioritäten setzen
- Impulskontrolle
- Emotionsregulation



AMYGDALA

**Amygdala**  
**= internes Alarmsystem**



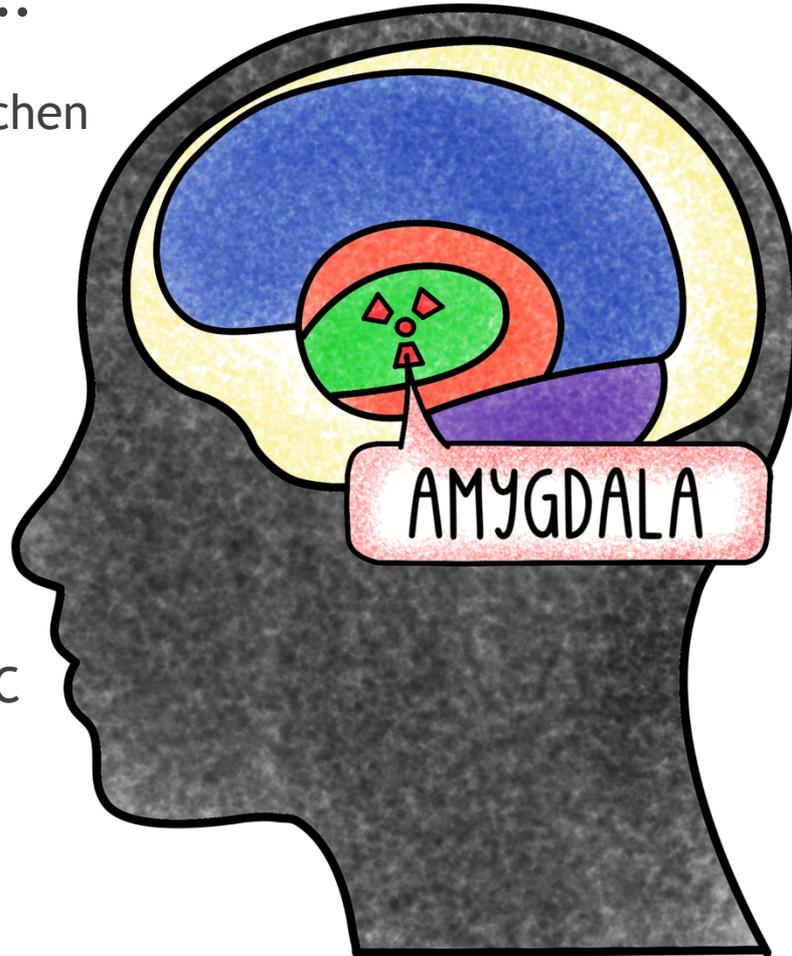
## Amygdala feuert ...

... in lebensbedrohlichen Situationen

... wenn schwierige Gefühle von uns Besitz ergreifen

... in Stress-Situationen

- Verbindung zu PFC wird geschwächt
- Stammhirn übernimmt



- Autopilot
- Spürbare Enge
- Ohnmacht
- Scheinbare Alternativlosigkeit

**5% des Tages bewusstes Verhalten**

**95% des Tages Autopilot**

Was nun?



# Mindfulness



**1. Agilität in Unternehmen heute**

**2. Agilität und Menschen**

**3. Agilität im Menschen**

**→ Au weia!**

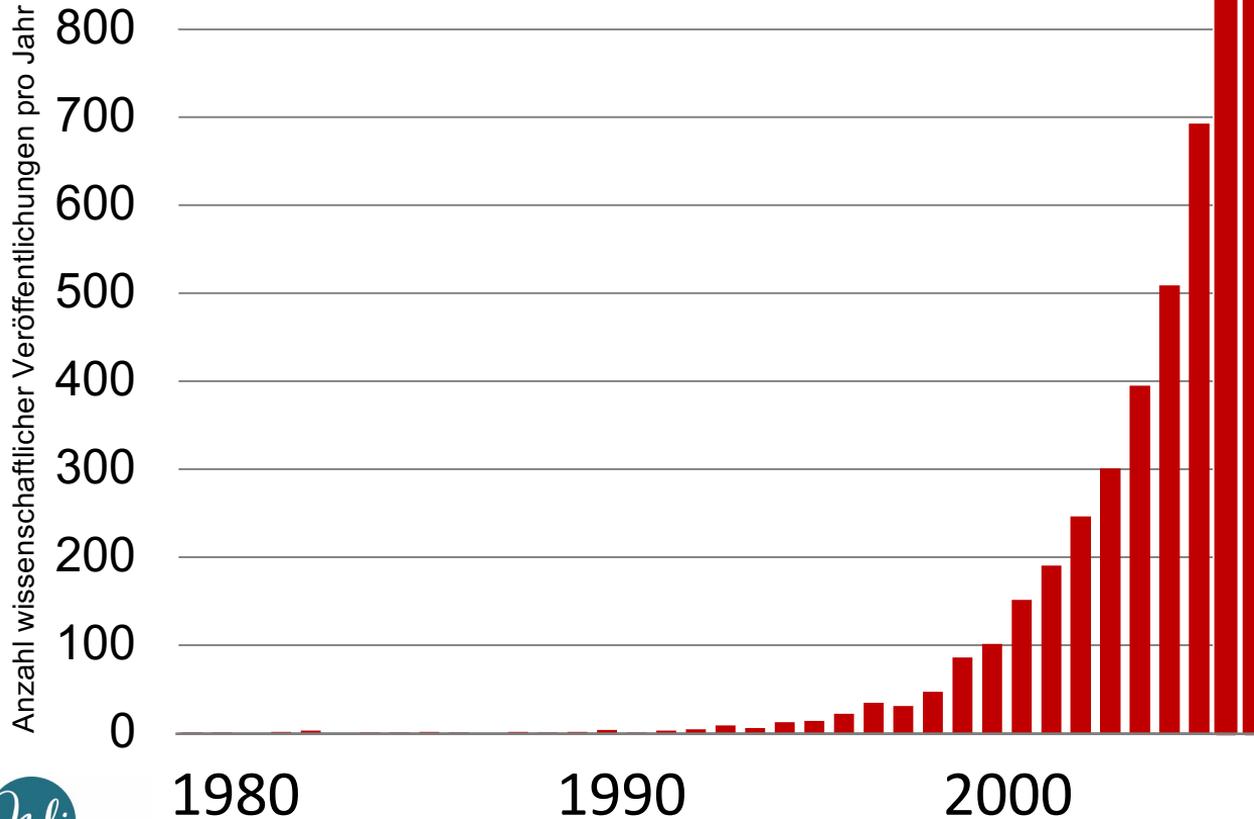
**4. Impulse für die eigene Agilität**

**5. Agil im Miteinander**

**6. Sich wandelnde Unternehmen**



# MINDFULNESS – FORSCHUNG



# WAS IST ÜBERHAUPT „MINDFULNESS“ ?



# MINDFULNESS

Die bewusste,  
wohlwollende  
Ausrichtung  
meiner  
Aufmerksamkeit  
auf den  
gegenwärtigen  
Moment



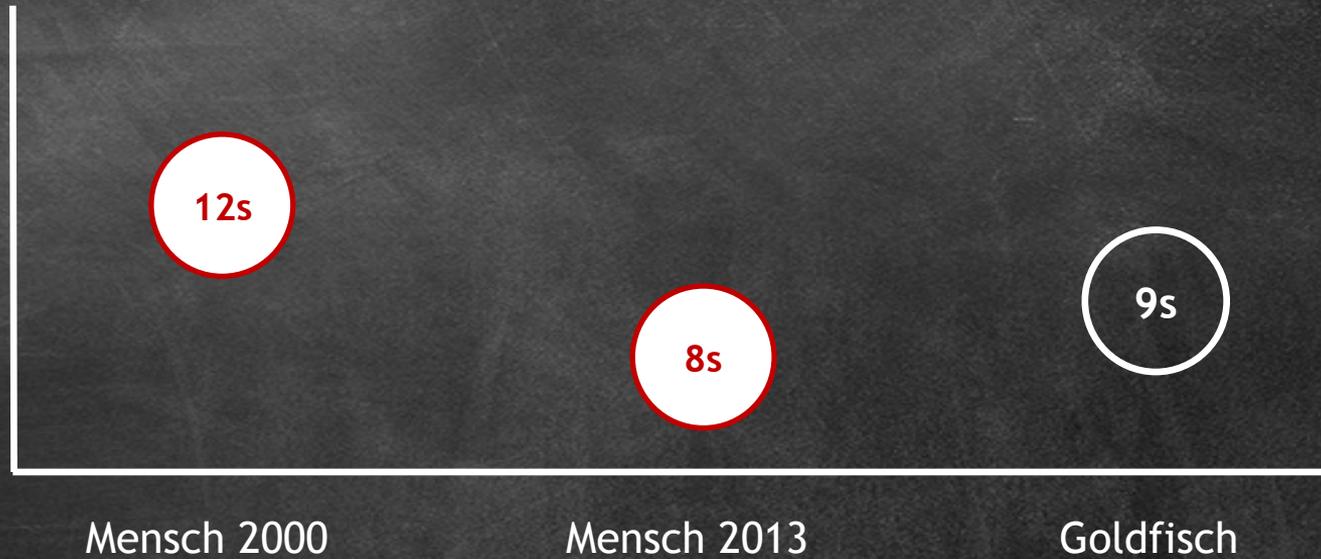
KURZER  
SELBSTVERSUCH  
( 2 min )





MINDFUL LEADERSHIP INSTITUTE

# Aufmerksamkeitsspanne



Quelle: Microsoft, 2015

# MEGATREND MINDFULNESS

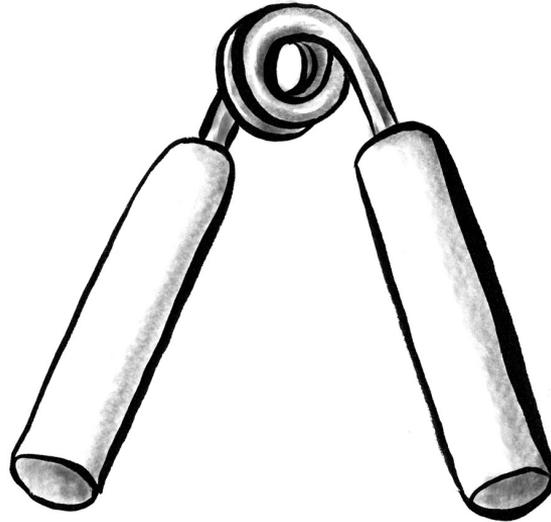


**MATTHIAS HORX  
ZUKUNFTSINSTITUT**

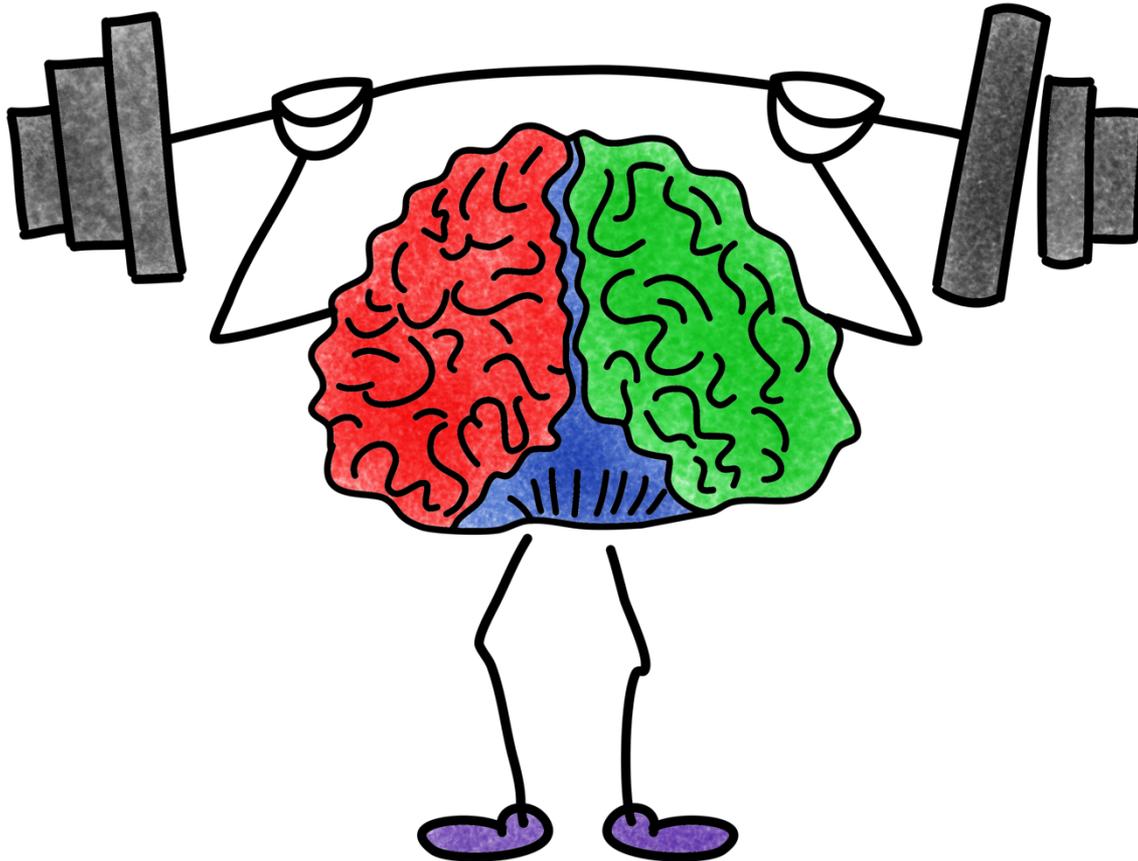
“MINDFULNESS IST DER NAHEZU ZWINGEND  
**NOTWENDIGE GEGENTREND ZUR DIGITALISIERUNG.**  
WIR KOMMEN NICHT UMHIN, UNS ZU ENT-REIZEN.“



# BEWUSSTE AUFMERKSAMKEITSTEUERUNG IST ÜBUNGSSACHE



# Trainieren von Bewusstheit



# Mindfulness-Praxis führt zu....

**verbesserter Konzentrationsfähigkeit**

(z.B. Tang et al., 2007)

**emotionaler Stabilität**

(z.B. Ostafin et al., 2011)

**verbesserter Aufmerksamkeitssteuerung**

(z.B. Cahn & Polich, 2006)

**mehr Kreativität**

(z.B. Ostafin et al., 2011)

**besserer körperlicher Wahrnehmung und Intuition**

(z.B. Khalsa et al., 2008)

**erhöhter kognitiver Leistungsfähigkeit**

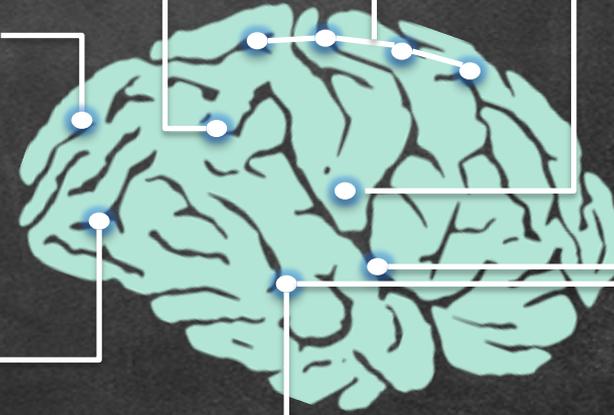
(z.B. Gard et al., 2014)

**mehr Mitgefühl und Empathie**

(z.B. Decety & Jackson, 2004)

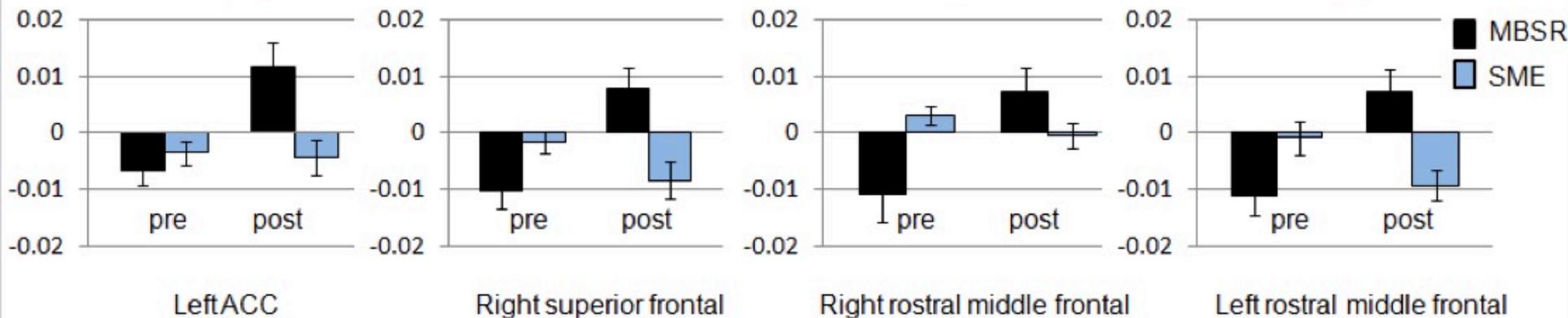
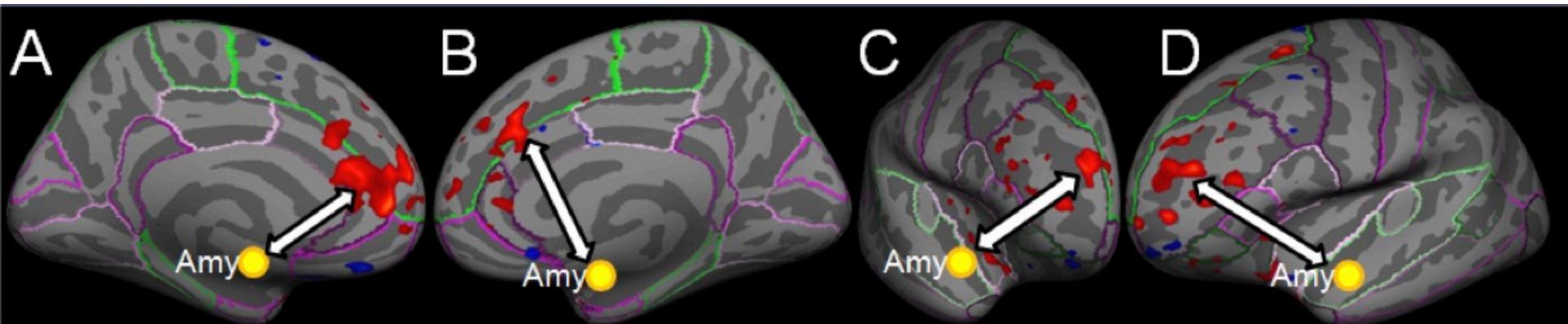
**weniger Stressempfinden + besserer Stressverarbeitung**

(z.B. Cohen & Williamson, 1983 und Chiesa & Serreti, 2009)



# Bessere Emotionskontrolle in Stresssituationen

durch gestärkte Verbindung zwischen Amygdala und PFC



Quelle: Hölzel et al. (2013). NeuroImage: Clinical: Neural mechanisms of symptom improvements in generalized anxiety disorder following mindfulness training

- 1. Menschen im Mittelpunkt!**
- 2. Agiler Wandel gelingt nur, wenn wir agil sind.**
- 3. Agilität ist eine Frage des Mindsets.**
- 4. Unsere Neurobiologie ist auf Agilität ausgelegt.**
- 5. Um agil handeln zu können brauchen wir Bewusstheit.**
- 6. Bewusstheit lässt sich trainieren.**

Achtsamkeit ist  
Zähneputzen für den Geist.

(Richard Davidson)



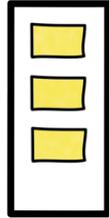
**Wie  
komme  
ich nun  
zu einem  
Agilen  
Mind(set)**



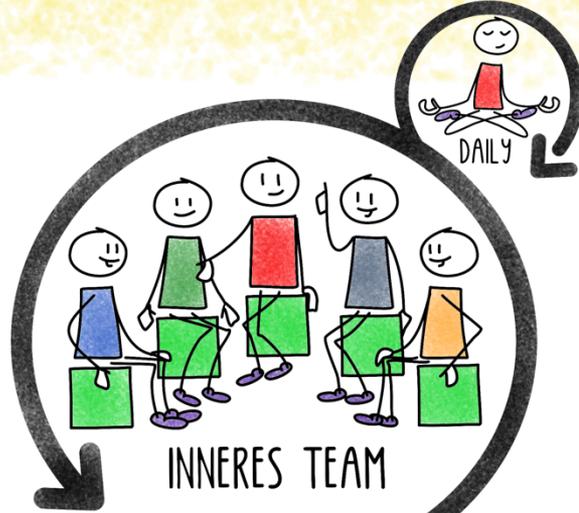
# BACKLOG REFINEMENT



MY PERSONAL BACKLOG



SPRINT BACKLOG

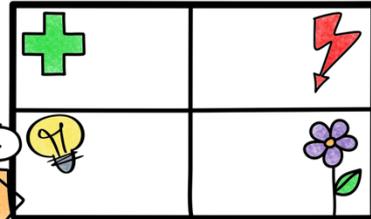


INNERES TEAM

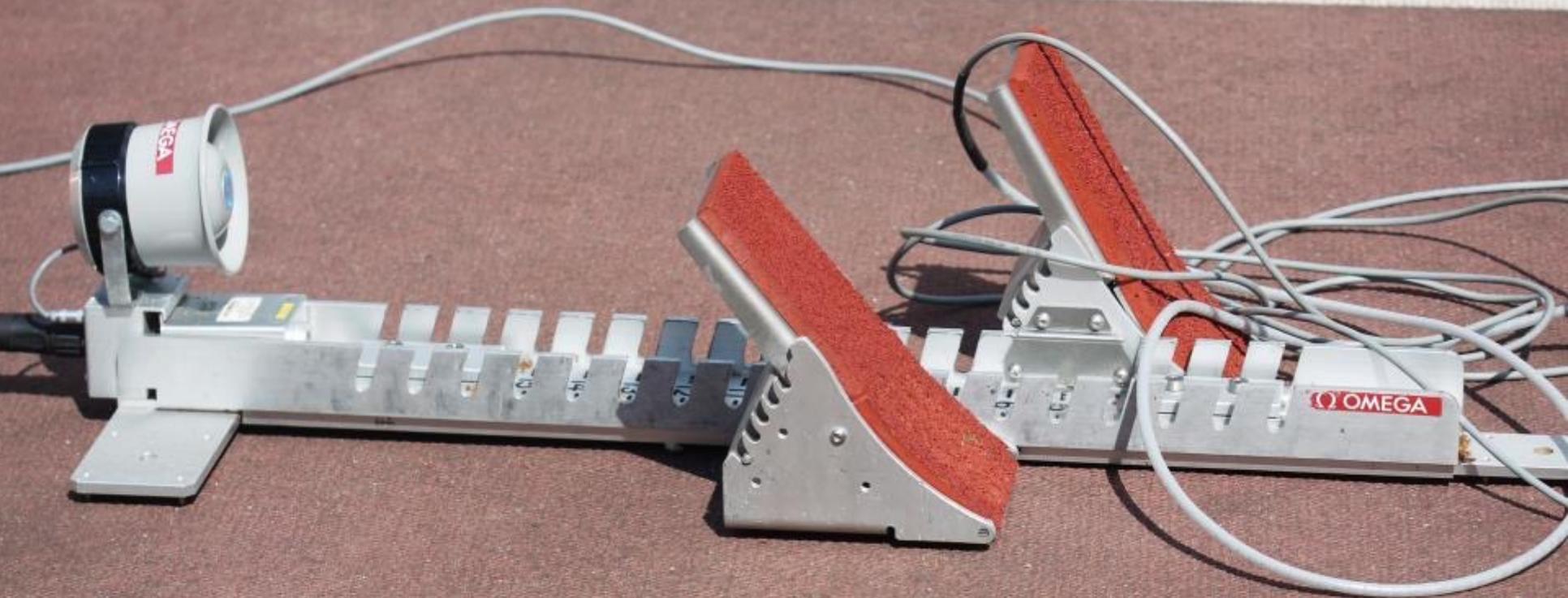
SO EINFACH IST  
AGILE YOUR MIND



RETROSPEKTIVE



# Sprint



# Sprint Review

*Blick auf die innere Landkarte:*

Wo stehe ich gerade?

Wollte ich da überhaupt hin?



# Retrospektive

Wie bin ich hierher gekommen?

Wie hat mein inneres Team dabei zusammengearbeitet?

Was lief gut?

Was möchte ich beibehalten?

Was möchte ich im nächsten Sprint ändern?



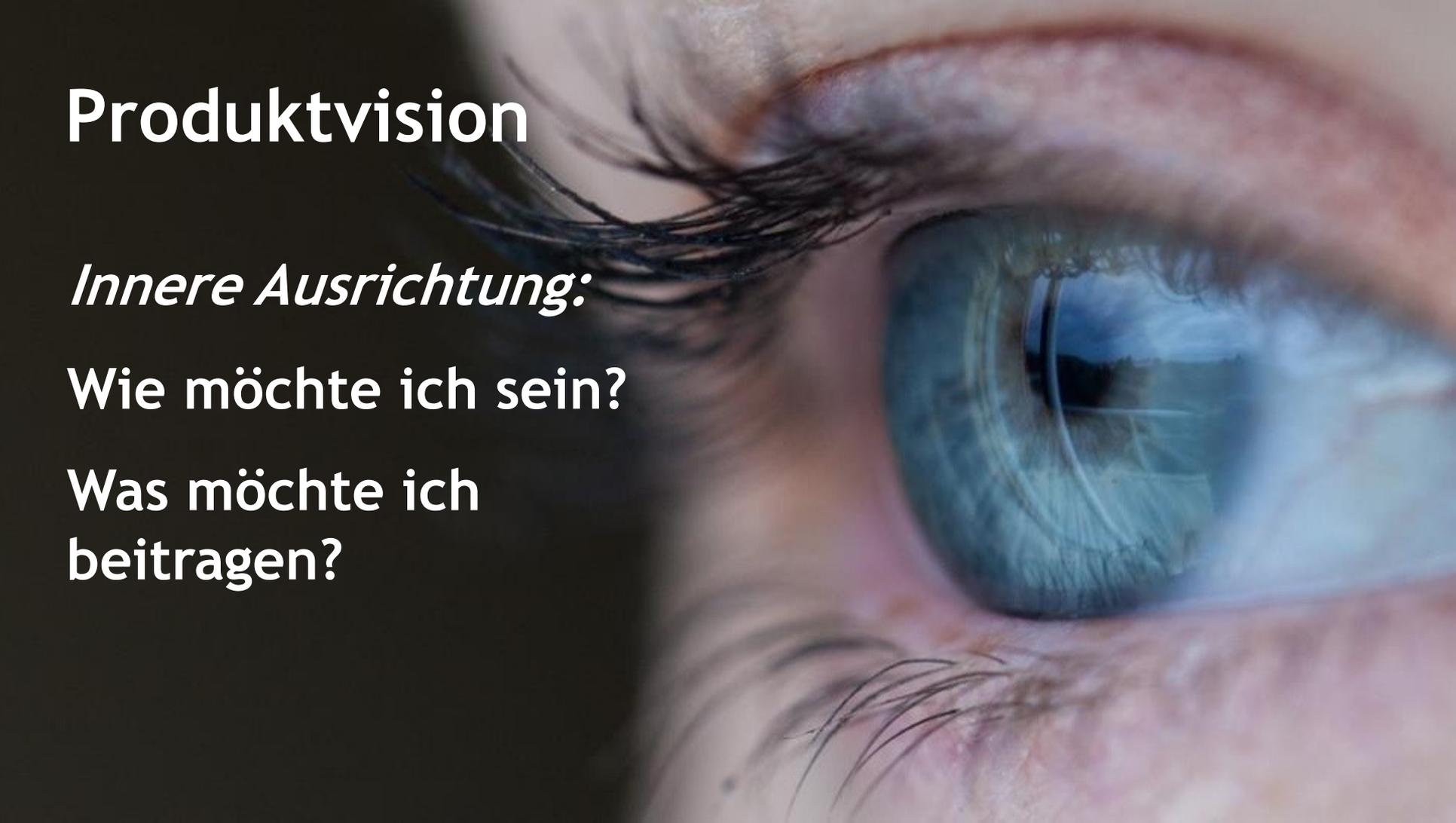


Default:

1x jährlich an Silvester

Review, Retro, Backlog Refinement und Sprint  
Planning miteinander vermengt

# Produktvision

A close-up photograph of a human eye. The iris is a light blue color and contains a clear reflection of a landscape, including a body of water, a forest, and a sky with clouds. The eye is looking slightly to the right. The surrounding skin and eyelashes are visible.

*Innere Ausrichtung:*

Wie möchte ich sein?

Was möchte ich  
beitragen?

# Backlog Grooming

Was wäre ein nächster kleiner Schritt?



# Sprint Planning:

Was nehme ich mir  
diese Woche vor?

Was werde ich diese Woche  
Neues ausprobieren?

Was ist meine  
zentrale Gelegenheit?

1

2

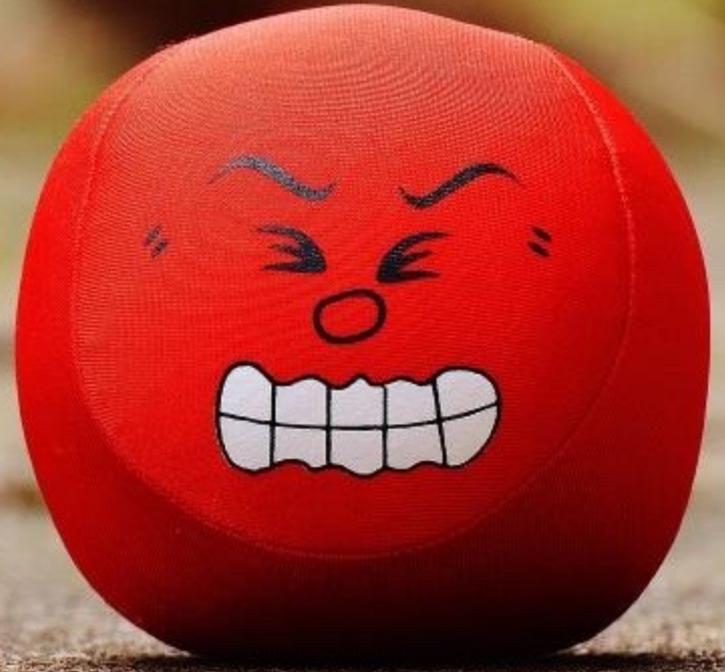
3

4

5

6

Meine zentrale Gelegenheit



Neues ausprobieren



# **Daily Sit-Down**

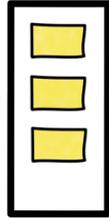
**Üben von Bewusstheit +  
Kontaktaufnahme zum inneren Team**



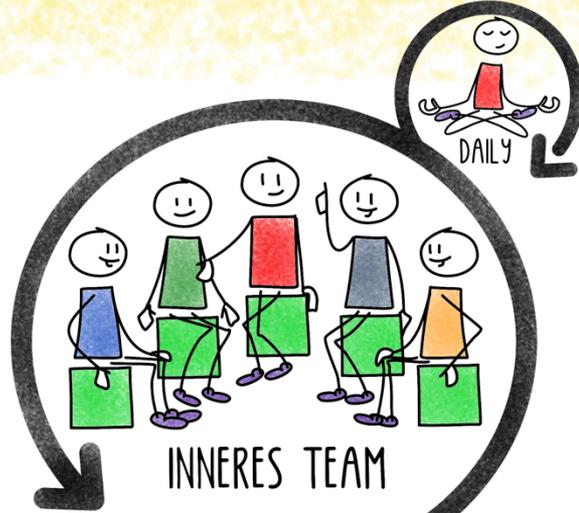
# BACKLOG REFINEMENT



MY PERSONAL BACKLOG



SPRINT BACKLOG

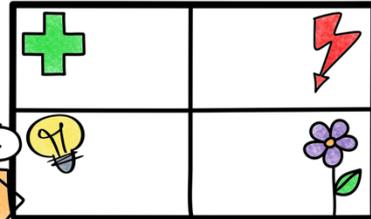


INNERES TEAM

**SO EINFACH IST  
AGILE YOUR MIND**



RETROSPEKTIVE



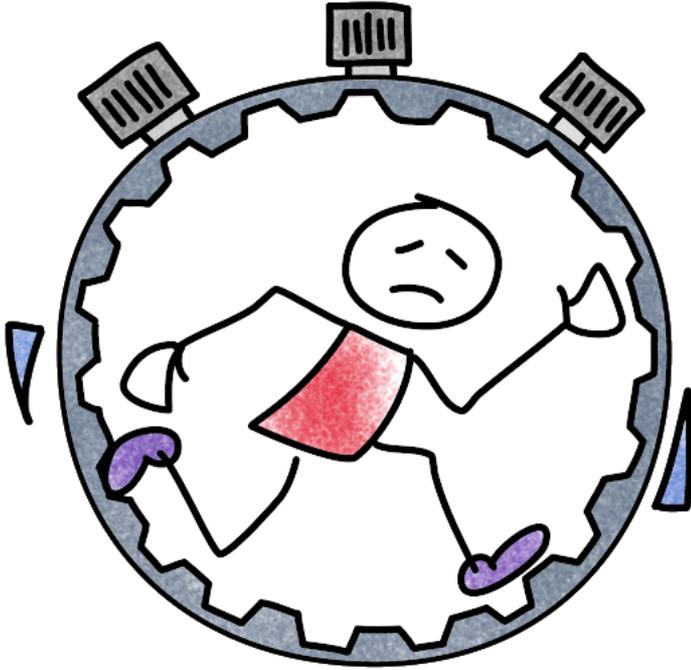
1. Menschen im Mittelpunkt!
2. Agiler Wandel gelingt nur, wenn wir agil sind.
3. Agilität ist eine Frage des Mindsets.
4. Unsere Neurobiologie ist auf Agilität ausgelegt.
5. Um agil handeln zu können brauchen wir Bewusstheit.
6. Bewusstheit lässt sich trainieren.
7. **Agilität hilft uns dabei, Bewusstheit zu trainieren –  
Bewusstheit hilft uns, agil zu sein.**



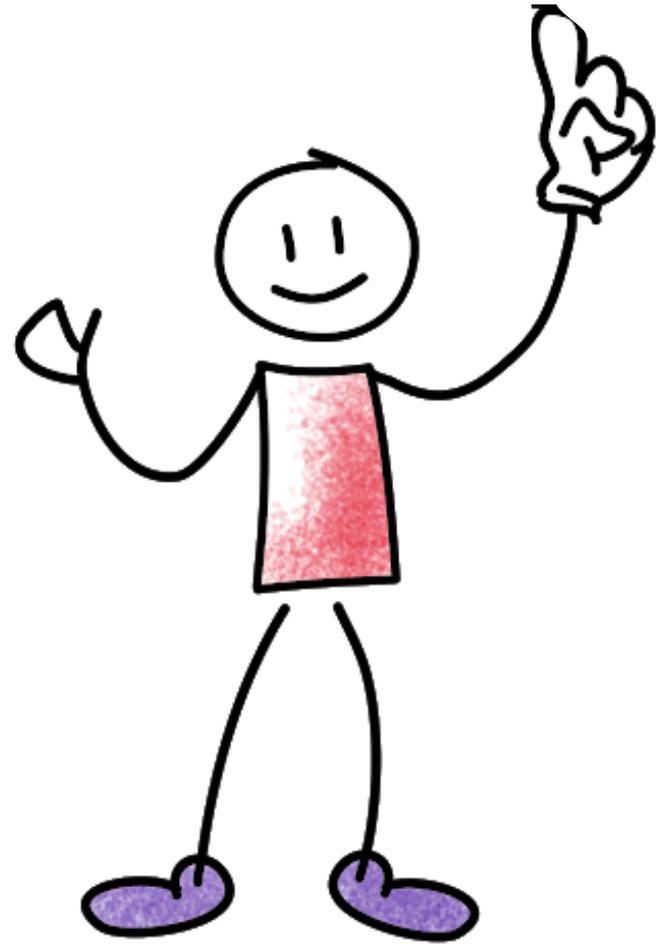
Komfort-  
zone

where the  
magic  
happens...

# Potential



Genutztes Potential im Alltag



Wahres Potential

~~erwachsen~~



~~erwachsen~~

im Wachsen

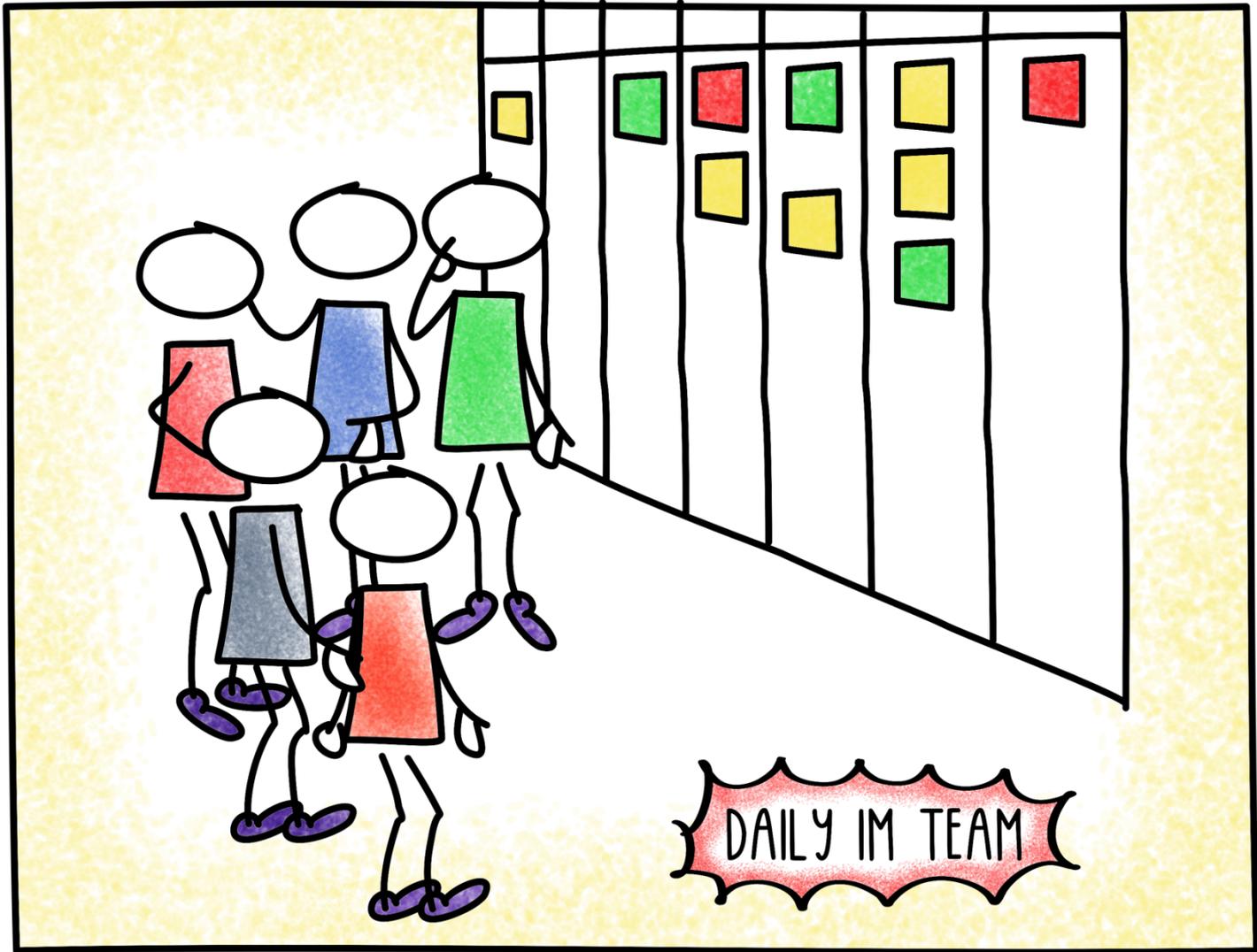
ein Leben lang

1. Menschen im Mittelpunkt!
2. Agiler Wandel gelingt nur, wenn wir agil sind.
3. Agilität ist eine Frage des Mindsets.
4. Unsere Neurobiologie ist auf Agilität ausgelegt.
5. Um agil handeln zu können brauchen wir Bewusstheit.
6. Bewusstheit lässt sich trainieren.
7. Agilität hilft uns dabei, Bewusstheit zu trainieren –  
Bewusstheit hilft uns, agil zu sein.
8. **Wenn wir uns selbst als im Wandel begreifen, erlauben wir auch unserem Umfeld sich „unfertig“ zu zeigen.**









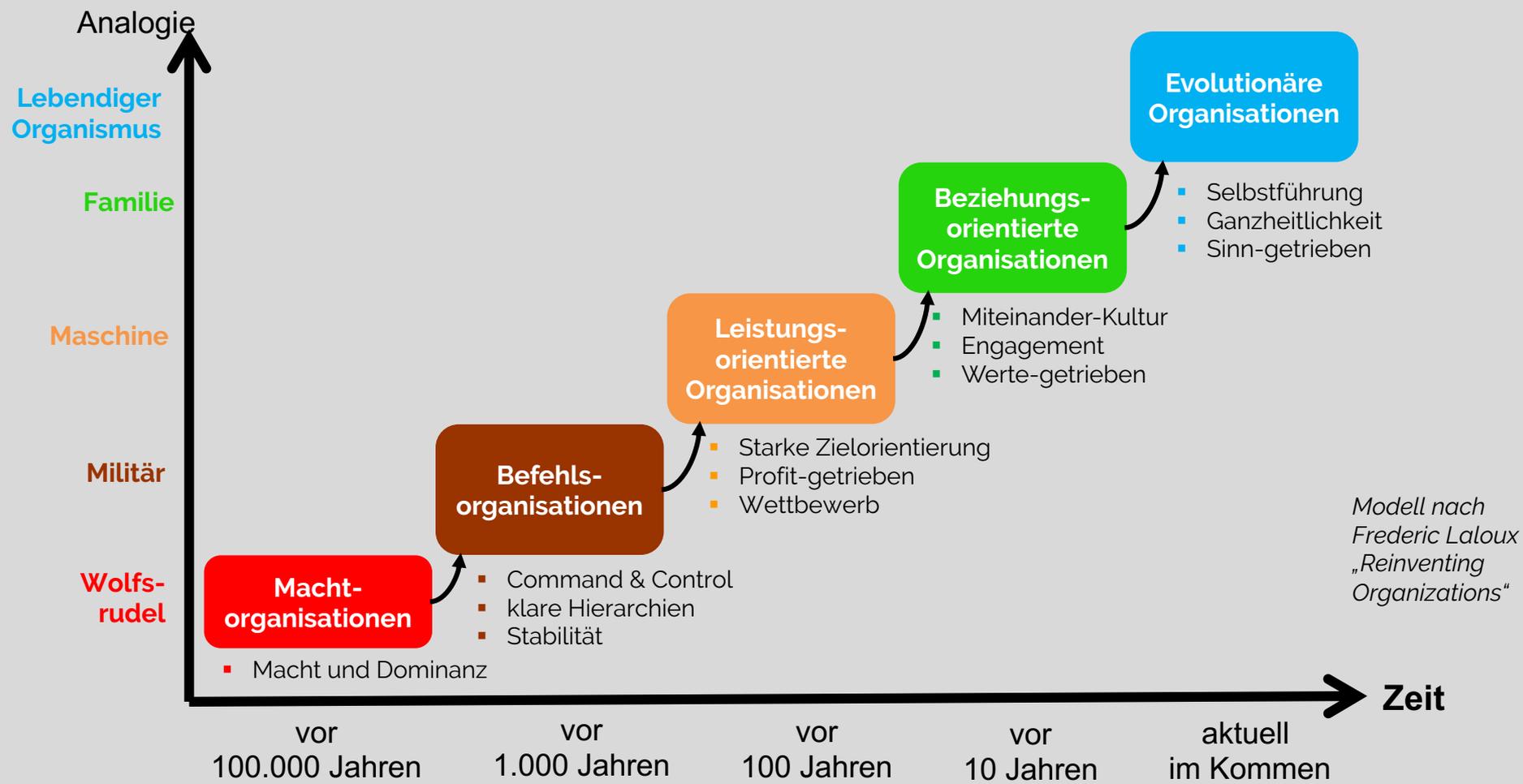
DAILY IM TEAM

1. Menschen im Mittelpunkt!
2. Agiler Wandel gelingt nur, wenn wir agil sind.
3. Agilität ist eine Frage des Mindsets.
4. Unsere Neurobiologie ist auf Agilität ausgelegt.
5. Um agil handeln zu können brauchen wir Bewusstheit.
6. Bewusstheit lässt sich trainieren.
7. Agilität hilft uns dabei, Bewusstheit zu trainieren –  
Bewusstheit hilft uns, agil zu sein.
8. Wenn wir uns selbst als im Wandel begreifen, erlauben wir auch unserem Umfeld sich „unfertig“ zu zeigen.
9. **Das ist ein Schlüssel zur gemeinsamen agilen Gestaltung unseres Arbeitsumfelds.**

**“The agile movement in software  
is part of a larger movement  
towards more human  
and dynamic workplaces  
in the 21st century. “**

(Rowan Bunning)

# Evolutionäre Entwicklung von Organisationen



change →



A person with long, dark hair is seen from behind, looking out over a vast field at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow that illuminates the person's hair and the landscape. The background is a soft-focus field of tall grass or flowers, with a dark treeline visible in the distance under a bright, hazy sky.

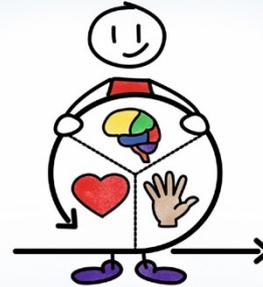
**We are human beings,  
not human doings.**

*(Thich Nhat Hanh)*

# Vielen Dank für's Dabei-Sein!



Melanie Wohnert



Melanie Wohnert · Dietmar Wohnert

## Agilität beginnt im Kopf

Wie wir mit Achtsamkeit  
ein agiles Mindset entwickeln können

dpunkt.verlag

→ vorauss.  
Mitte 2022

→ <https://think-y.de>